



Einjähriger Feinstrahl (Berufkraut) (*Erigeron annuus*)



Das Einjährige Berufkraut (*Erigeron annuus*) gehört der Gattung der Berufkräuter (*Erigeron*) an. Außerdem ist es Bestandteil der Familie der Korbblütler (*Asteraceae*). Bei dieser Pflanze handelt es sich um einen Neophyten, der aus Nordamerika stammt. Bekannt ist das Einjährige Berufkraut auch als Weißes Berufkraut oder Feinstrahl. Seit dem 18. Jahrhundert gilt die frühere Zierpflanze als verwildert. Sie ist mit einem aufrechten Stängel ausgestattet und wächst auf Höhen zwischen 50 und 100 Zentimeter heran. Die Wurzel der Pflanze kann bis zu einem Meter tief in den Boden vordringen, weswegen das Berufkraut auch als Pionierpflanze gilt. Die Ränder der einfachen Laubblätter sind entweder gesägt oder beinahe glatt. Sie hat längliche Blätter, die eine verkehrte Eiform aufweisen. Im Juni findet die Entfaltung der Blüten statt. Die Blüten haben Ähnlichkeit mit der Kamille und dem Gänseblümchen. In ihrer Innenseite setzen sie sich aus flachen gelben Röhrenblüten zusammen. Im weiteren Verlauf entstehen die Samen des Einjährigen Berufkrauts, die wie Flöhe aussehen. Als Zierpflanze gelangte das Heilkraut von Nordamerika nach Europa, wo es sich im Laufe der Jahre immer weiter ausbreitete. Zu den bevorzugten Wuchsgebieten des Einjährigen Berufkrauts gehören Gartenbeete, Wiesen und lichte Wälder.

Berufkraut auch Beschreikraut genannt ist eine alte Hexenpflanze, man meinte sich mit ihr vor Hexen und Zauberern zu schützen. Büschel wurden in Häuser und Ställe gehängt, in Österreich oft im Dachsparen gegen den Blitz. In einer alten Sage aus Thüringen wollte eine Magd ihrer Herrschaft kündigen. Diese Herrschaft ging zu einer alten Hexe und bat um ein Kraut, das Mädel zu



„beschreien“ „berufen“, also zu verwünschen. Das Mädchen ging durch die Wiese und pflückte sich einen Strauß Blumen, darunter das Berufkraut. So war es geschützt vor dem bösen Zauber. Um Verrückte zu heilen, band man ihnen in Österreich Berufkraut um die Stirn. Und obwohl es erst im 16. Jhd. nach Europa kam, hat es sich in der „Gegenmagie“ etabliert. Man verwendete es zum Räuchern, als „Widerruf“ böser Anfeindungen in Haus, Hof und Stall. Der Name „Berufkraut“ bezieht sich auf die Vorstellung, man könnte sich mit seiner Hilfe vor dem „berufen (beschreien)“ durch Hexen und Zauberer schützen.

Dem Einjährigen Berufkraut schrieben die Menschen in früheren Jahren die magische Wirkung zu, gegen einen bösen Blick und eine Verzauberung zu schützen. Besonders Babys mussten sich Bädern mit dem Berufkraut unterziehen, um sie vor bösen Mächten zu schützen, wenn sie zu viel schrien. Seinerzeit herrschte der Glaube, die neugeborenen Kinder wären berufen. Dadurch kam die Pflanze auch zu ihrem Namen Berufkraut. Ferner diente die Pflanze zum Vertreiben von Flöhen, was ihm auch seinen englischen Namen "Fleabane" (= Floh-Verbanner) eingebracht hat.

Informationen zum Berufkraut: <https://www.youtube.com/watch?v=ncAi6qzVu1s>

Heil- und Wirkstoffe:

Das Einjährige Berufkraut enthält Inhaltsstoffe wie Bitterstoffe, Gerbsäuren und Gerbstoffe. Als Heilpflanze hat es in Europa allerdings keine große Tradition. Da es heutzutage kaum mehr als Zierpflanze dient, wird es oftmals als Unkraut eingestuft. So ist die Pflanze in Gärten nur noch selten anzutreffen und zeigt sich meist verwildert. Das Einjährige Berufkraut lässt sich durchaus für therapeutische Zwecke einsetzen. Die positiven Wirkungen des Einjährigen Berufkrautes werden allerdings als recht mild eingestuft.

Anwendung

Therapeutisch eingesetzt wurde das Einjährige Berufkraut bereits vor Jahrhunderten von mehreren nordamerikanischen Indianerstämmen. Auch die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) weiß die Wirkungen der Heilpflanze zu schätzen.



Als Heilpflanze ist es nahezu unbekannt, denn als eingewanderte Pflanze hat es in Europa noch keine klassische Heilkräuter-Tradition. Und da es Europa ursprünglich als Zierpflanze erobert hat, hat man auch kaum nach Heilwirkungen gesucht.

Berufskrauttee gegen Erkältungskrankheiten

Die häufigste Darreichungsform des Einjährigen Berufkrautes stellt der Tee dar. Dieser wird aus dem blühenden Kraut bzw. der ganzen Pflanze zubereitet. Dank seiner schleimlösenden, adstringierenden, tonisierenden und schweißtreibenden Eigenschaften kann man das einjährige Berufkraut gegen die ganze Palette der Erkältungskrankheiten einsetzen. Außerdem wirkt er Fieber entgegen.

So dient das Heilkraut zur Behandlung von Erkältungsbeschwerden wie Halsentzündungen, Husten und Fieber. Dabei sorgt ein Aufguss des Einjährigen Berufkrauts für verstärktes Schwitzen und wirkt sich schleimlösend aus. Auf diese Weise wird die Abheilung des grippalen Infekts beschleunigt. Nach Ende der Erkältung ist das Heilkraut bei der Rekonvaleszenz behilflich. Dazu trinkt man einen Tee aus dem blühenden Kraut (= ganze Pflanze).

Außerdem kann es Entzündungen des Rachens und des Mundraumes lindern.

Jedoch ist die adstringierende Wirkung des einjährigen Berufkrauts sehr mild. Es gibt also erheblich wirksamere Kräuter für diese Aufgaben, z.B. Salbei.

Nach einer Erkältung oder Grippe kann man das einjährige Berufkraut zur Stärkung des Allgemeinbefindens verwenden.

Durchfall

Das einjährige Berufkraut kann durch seine adstringierenden Eigenschaften gegen Durchfall helfen. So werden Stoffe, die schädliche Auswirkungen auf die Gesundheit haben, rascher aus dem Körper transportiert. Außerdem erfolgt die Reinigung des Darms.

Stoffwechsel-Wirkung

Da das einjährige Berufkraut harntreibend wirkt, stärkt es die Nierentätigkeit. Als weiterer gesundheitsfördernder Effekt gilt das Entschlacken des menschlichen Körpers. Positiv wirken sich die Inhaltsstoffe der Pflanze außerdem auf Gelenkserkrankungen aus. Durch die gesteigerte Ausscheidung von Giftstoffen kann man das einjährige Berufkraut gegen Rheuma und Gicht einsetzen.

Äußerlich

Zur äußerlichen Anwendung kann man einen Tee aus dem einjährigen Berufkraut als Waschung, für Bäder und Umschläge gegen Hautprobleme einsetzen. Ein weiteres Anwendungsgebiet der Heilpflanze sind Hautentzündungen und Ekzeme, die sich mit einem Aufguss behandeln lassen.

Einsatz in der Küche

Die jungen Blätter des einjährigen Berufkrauts kann man als Wildsalat oder Wildgemüse verwenden.

Sie haben einen milden Geschmack.

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Donnerstag 21. Juni 2018** 19⁰⁰ Uhr
Kräuterstammtisch: In den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a
- **Samstag 16. Juni 2018** 15.⁰⁰ - 18.⁰⁰ Uhr **Studienkreis: Yoga der Synthese**
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de

Literaturhinweis:

http://www.kraeuter-vielfalt-franken.de/aktuelleinfos/860.Unsere_Pflanze_des_Monats_-_Juli_.html
<http://www.digital-nature.de/pflanzenwelt/wiese/wiese.html#a46>
<http://heilkraeuter.de/lexikon/einjaehriges-berufkraut.htm>
<http://www.dreisamtal-online.eu/pflanzen/blumen/feinstrahl/artikel.html>
http://gesundpedia.de/Einjaehriges_Berufkraut